

## Meditación Trascendental

Es la técnica de Maharishi Mahesh yogui. Utiliza el mantra como medio para alcanzar un estado especial de relajación – meditación. El mantra es una palabra o grupo de palabras sin contenido semántico específico, aunque pueda tenerlo, según el yoga determinados sonidos actúan en lo más profundo del ser provocando cambios al principio imperceptibles para poco a poco establecerse un estado de calma que permanece pese a las incertidumbres.

El mantra lo elige el instructor entre los que le han sido enseñados adaptándose al alumno teniendo en cuenta las particularidades del mismo. Es un ejercicio sencillo ya que todo lo que habría que hacer es repetir la palabra en sesiones de una duración entre 10 y 20 minutos dos veces al día. Poco a poco se transforma en un sonido interior que no hay que pronunciar sino percibirlo tal como suena internamente percibiendo las sensaciones que evoca, se plantea que aunque el sonido sea siempre el mismo éste va cambiando conforme pasa el tiempo y se vuelve más sutil, más etéreo.

Superioridad de la Meditación trascendental:

Aunque se han realizado todo tipo de estudios fisiológicos para demostrar el valor superior de la Meditación trascendental sobre otras técnicas de relajación, no existe una prueba concluyente de que esto suceda así, no hay pruebas de que en conjunto sea superior al Entrenamiento autógeno o a la relajación progresiva. Siempre resulta interesante cuando estas cuestiones se plantean recomendar a aquellos que sólo conocen una técnica y la consideran superior el que aprendan algunas otras y verifiquen por sí mismos, a través de la experiencia, si eso sucede así o no.

La relajación es como un planeta flotando en medio del espacio, lo observo desde el norte y esa es mi realidad, otro observa desde arriba, y es su realidad, pero hay una realidad superior que engloba a ambos y es la Unidad, por eso es interesante conocer más de una técnica de relajación, ello prepara para un conocimiento mayor acerca de que es la relajación.

La diversidad de técnicas no divide ni disgrega la relajación, la enriquece siempre que podamos prestar atención a que hay una visión más amplia que concierne a la globalidad de todas las técnicas, el conjunto de técnicas que componen la relajación es mayor que esta o aquella técnica tomadas por separado.

Efectos de la Meditación trascendental:

Con la práctica y el tiempo la relajación y la meditación tienden a producir un estado de normalización de las funciones corporales, es significativo que tanto puedan servir para normalizar la tensión de un hipotenso como de un hipertenso. No resulta tan extraño si comprendemos que este tipo de técnicas proporcionan un tipo especial de descanso al cuerpo, lo que hacemos es volver a establecer una confianza en los procesos internos de cuerpo y permitir que funcionen sin nuestra intromisión. Si intento controlar mi respiración constantemente de forma voluntaria acabará funcionando mal, mi cuerpo está organizado para respirar, lo dejo en paz y respira mejor, me sumerjo en emociones y pensamientos negativos y mi respiración se altera.

La M.T. al generar un descanso muscular permite que el cuerpo disminuya su consumo de oxígeno para el mismo nivel de actividad, puesto que las tensiones innecesarias que lo consumen van disminuyendo. Se establecerá por tanto un ritmo respiratorio más lento, ello arrastra a todo el sistema vegetativo a un funcionamiento más dulce, más armónico, que puede favorecer incluso a las personas que padecen patologías crónicas respiratorias como el asma bronquial. Más aún, una ralentización respiratoria que se instaura con normalidad favorece la disminución del ritmo cardíaco, lo que viene a expresar que con menos latidos la sangre alcanza a todo el cuerpo, el corazón se ve sometido a un menor esfuerzo, el oxígeno llega a cada célula de forma más eficiente y con una menor carga de esfuerzo para nuestro organismo, ello va a beneficiar uno a uno a todos nuestros órganos internos, alcanzando

hasta el cerebro en el que se establecerá un aumento de las ondas cerebrales alfa y theta favoreciendo un estado de calma y claridad mental, por un lado un estado de atención mental y al mismo tiempo un proceso de no intervención en los procesos naturales del cuerpo que funcionan mejor sin la intervención del pensamiento o de las emociones negativas.

Como vemos pues comenzando por una simple relajación muscular, la respiración y el ritmo cardíaco continúan el proceso de favorecer el equilibrio interno que irá mucho más allá de las sesiones de relajación o de meditación, instaurándose a lo largo del día un estado de equilibrio que favorecerá nuestra energía y salud.

Otros efectos de la meditación trascendental:

La práctica de la M.T. favorece un estado de realización, la calma, la paz interior se experimenta como algo propio y menos dependiente del exterior, la autorrealización se experimenta como una experiencia de auto aceptación, de auto respeto, la autonomía personal aumenta, así como mejora la relación con los demás, la inmersión en el momento presente me introduce en el único espacio de tiempo en que lo real sucede.

Otros efectos que pueden suceder sin proponérselo siquiera, como sucede con otras técnicas de relajación, son:

Mejora en patologías de carácter respiratorio, asma, bronquitis.

Normalización del sueño, nueva capacidad de dormir en insomnes pertinaces.

Mejoría en patologías crónicas como la hipertensión o las cefaleas.

Disminución de la ansiedad y los estados crónicos de estrés.

Artículo obtenido en [eFisioterapia.net](http://eFisioterapia.net)